

رويدا عطية تعود إلى خطيبها



أعلنت النجمة السورية رويدا عطية عودتها لخطيبها الفنان إسماعيل مناستري بعد أقل من شهر من انفصالهما. وقالت: إنها عادت لخطيبها بالتزامن مع عيد العشاق، مؤكدة أن خلفهما لم يستمر إلا أياماً قليلة. وكان لافتاً ظهور رويدا بدلوها، جديد بهذه المناسبة، حيث قامت بقص شعرها بشكل قصير جداً لأول مرة منذ بداياتها الفنية. تذكر أن رويدا وإسماعيل أطلقا مؤخراً ديو غنائياً بعنوان «غاروا منك» من دون أن يصورا العمل على طريقة الفيديو كليب.

اتحاد الأدباء والكتاب العرب يؤكد حق سورية في مواجهة الإرهاب

أكد البيان الختامي لمؤتمر الاتحاد العام للأدباء والكتاب العرب في دورته التي انعقدت بالجزائر حق سورية في استعادة أراضيها المحتلة في الجولان ولواء اسكندرون ومواجهة التنظيمات الإرهابية. وشدد بيان المؤتمر على «حق السوريين في اختيار نظامهم السياسي من دون أي وصاية أو تدخل خارجي». وفي تصريح لـ«سانا»، قال الدكتور نضال الصالح رئيس اتحاد الكتاب العرب الذي مثل سورية في المؤتمر: «إن الأكوذية التي نشرتها صحيفة «الشروق» الجزائرية عن تجريد عضوية اتحاد الكتاب العرب في سورية بالاتحاد العام كان لا بد من أن ننسجك بما كنا اتفقنا عليه في اجتماع أبو ظبي قبل نحو ستة أشهر أي أن تكون دمشق عاصمة لاجتماع الأمانة العامة في نهاية دورتها الحالية».

وأضاف رئيس اتحاد الكتاب: «بالتسويق والمتابعة مع معظم رؤساء الاتحادات والروابط والجمعيات والأسر الأدبية العربية تمكنا من تقديم موعد الاجتماع من نهاية الدورة نهاية العام القادم إلى ما بعد اجتماعنا التالي في القاهرة فورا لتؤكد أنه ما من أحد يمكن له أن ينفي الحضور السوري في أي من المؤسسات الثقافية العربية لأنه ما من معنى لأي كيان ثقافي عربي من دون سورية».

تلوث الهواء يقتل ٤ ملايين إنسان

ذكرت دراسة تم نشرها في موقع معهد «هيلث إيفكتس إنستيتوت» الأمريكي أن تلوث الهواء تسبب بمقتل ما يزيد على ٤ ملايين إنسان العام ٢٠١٥. أكثر من نصفهم في الصين والهند الدولتين اللتين تعانين من أعلى مستويات التلوث في العالم.

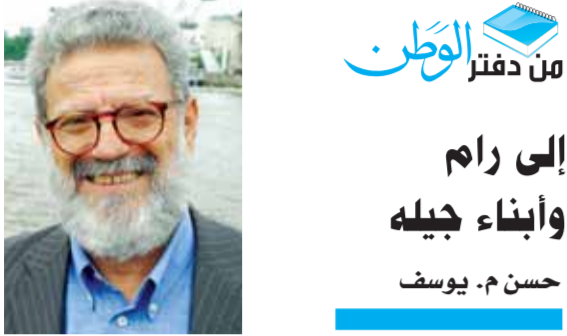
وأوضحت أن نحو ٩٢ بالمئة من سكان العالم يعيشون في مناطق يعتبر هوائها «غير صحي».

تجدر الإشارة إلى أن هناك رابطاً بين تلوث الهواء والمعدلات المرتفعة للإصابة بالسرطان والسكتة الدماغية وأمراض القلب إضافة إلى أمراض تنفسية مزمنة مثل الربو.

على طريقته وبحضوره المميز... ترك أثراً وذكري جميلة لأبطال الوطن وأميراته



النجم حسام جنيد يغني في حفل الزفاف الأول من «الفرحة الرابعة» الذي أقامته شركة سيريل لـ ١٢٠ شاباً وشاباً من أبطال الجيش العربي السوري والدفاع الشعبي. دمشق - فندق داما روز - صالة المتنتبي ٠٦ / ٠٢ / ٢٠١٧.



من دفتر الوطن
إلى رام
وأبناء جيله
حسن م. يوسف

ابني الحبيب رام، لا أزعم أنه بوسعي أن أشعر بشعورك لتشظي أصدقائك ورفاق طفولتك فوق خريطة العالم من أميركا اللاتينية إلى أوروبا، إلا إنكم، رغم معاناتكم أنت وأبناء جيلك، كنتم تمدوني، حتى في أحلك ساعات تشاؤمي، بشحنات جبارة من التفاؤل لأنكم رغم سخريتكم المرة من معاناتكم اليومية لم تسمحوا لمياه مجاريير الطائفة أن تتسرب إلى مياهمك الجوفية، رغم أن الحرب القذرة التي تشنها الفاشية الغربية وظلالها الحلية على بلدنا الحبيب سورية ستدخل في عامها السابع بعد أقل من شهر. لهذا سبق أن أعلنت مراراً وأعلن مجدداً أنني فخور بكم أيها الشباب.

ابني الحبيب، أعترف أنني كنت أشعر بشيء من الزهو وأنا أراك تجاريني في السخريّة، إلا أنني لاحظت مؤخراً أن سخريتك الذكية الملاحية بدأ يخالطها شيء من التهمك، وشتان بين الاثنين، فالساخر يحاول كشف الصفات الحقيقية المخيئة في الأشخاص والأشياء من حوله مخترقاً قشورها لكشف حقايقها الخبيثة، أما المتهمك فعالمياً ما يضرر الاستهزاء والاستخفاف. ولا يتحول الساخر إلى متهمك إلا عندما يقع في اليأس.

والحقيقة أنني بدأت أفس شيئاً من اليأس في كلامك وفي كلام أصدقائي الشباب. وقد بلغ الأمر بأحدهم أن أرسل لي رسالة من ثلاث كلمات: «يلعن كل شي». لا أخفيك أن مؤشرات اليأس هذه قد أفلقتني أكثر من كل التهديدات التي تعرضت لها سورية، فقد قال لي الحكيم، طبيب السرطان، فيليب سالم الذي هو أحد أبرز العقول التي أنجبتنا منطقتنا عبر تاريخها: «اليأس أسوأ من السرطان، بل هو أسوأ من الموت».

وقد قرأت مؤخراً مقالاً مهدداً عن تجربة عملية أجراها أواسط القرن الماضي عالم الأحياء الأميركي كورت باول ريشتر (١٨٩٤ - ١٩٨٨) أثبت من خلالها بالدليل القاطع أن العمليات الحيوية في الجسد البشري يمكن أن تتأثر بشدة بقناعاتهم وسلوكهم المكتسب، فقد أحضر مجموعة من الفئران ووضع كلاً منها في إناء زجاجي ممتلئ لمتنصفه بالماء بحيث لا يستطيع الفأر الخروج منه مهما حاول. جاءت النتائج متباينة، لكن متوسط المدة التي أمضتها الفئران وهي تقاوم قبل الاستسلام للغرق كانت خمس عشرة دقيقة.

في المرة الثانية قام ريشتر بإخراج الفئران قبل لحظات من استسلامها للموت، فجففها وتركيها لتسريح لبعض الوقت، ثم أعادها إلى الأنينة الزجاجية من جديد! وقد كانت النتيجة مذهلة، فقد دامت مقاومة الفئران للغرق أكثر من ٦٠ ساعة، بل إن أحد الفئران قاوم لمدة ٨١ ساعة. في المرحلة الأولى من التجربة فقدت الفئران الأمل واستسلمت للغرق خلال ربع ساعة، بعد أن تأكدت أن الخروج مستحيل، لكنها في المرحلة الثانية كانت تعلم من خبرتها السابقة أنه ثمة أمل بأن تتدلى لها يد وتنقذها في أي لحظة، ولهذا تضاعفت مدة مقاومتها للغرق ٢٤٠ مرة!

خلاصة هذه التجربة، يا بني، هي أن وجود الأمل يجعل الكائن الحي يكتشف سقف قدراته الحقيقية والتي قد تكون أكبر مما يعتقد بمئات المرات، والمختصون بعلم النفس يؤكدون مدى ارتباط قدراتنا الجسدية بأحوالنا النفسية، فالتفكير السلبي يجعل عقولنا تقترض قيوداً على قدرات أجسادنا، وغالباً ما توهمنا بمحدودية قوتنا وموهبنا. ابني الحبيب رام، أصدقائي الشباب، لا تسمحوا لمروحي اليأس أن يسرقوا القوى الجبارة الكامنة فيكم!

واتسون تقدم ناصح للجمهور بدولارين



تحاول الممثلة البريطانية إيما واتسون ألا تكتفي بكونها ممثلة ناجحة وواحدة من مشاهير السينما العالمية، بل تطرح نفسها أيضاً ناشطة في مجال حقوق الإنسان والمرأة. ويبدو أنها لن تتوقف عند هذه المهام، ولكن تحاول أيضاً أن تثبت أن لديها خبرة في الحياة والعلاقات الإنشائية. فقد ظهرت في بث حي لكي تقدم ناصح للمارة في مختلف شؤون الحياة. وساعدها في ذلك الكاتب والمخرج ديريك بلاسبيرج، الذي كان حاملاً لافتة كتب عليها عبارة «نصيحة من إيما واتسون مقابل دولارين»، وبالفعل تفاعل الجمهور مع الفكرة ليحظوا بفرصة الحديث مع الممثلة صابحة الـ ٢٦ عاماً.

مضغ العلكة يساعد على زيادة التركيز

أفاد بحث جديد أن مضغ العلكة يساعد على زيادة التركيز لفترات أطول، كما يساعد على زيادة التركيز في المهام البصرية. وأكد أن بحوثاً قديمة أثبتت أن مضغ العلكة قد يكون مفيداً لبعض قدرات الإدراك، لكن في الدراسة الجديدة تم التركيز على المهام السمعية التي تعتمد على الذاكرة القصيرة المدى، لتحديد ما إذا كان مضغ العلكة قد يحسن من القدرة على التركيز، وخاصة في المراحل المتأخرة من المهمة.

الآباء يصابون باكتئاب الحمل أيضاً

لا يهاجم الاكتئاب النساء وحدهن عند استقبال مولود جديد فقد أظهرت دراسة جديدة في نيوزيلندا أن بعض الرجال يزرهم الاكتئاب أيضاً أثناء وبعد فترة حمل شريكات الحياة.

ووجد الباحثون في الدراسة التي شملت نحو أربعة آلاف رجل أن نحو ستة بالمئة ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب في إحدى المراحل خلال فترة الحمل أو في الأشهر التسعة التالية للولادة.

وقالت ليزا أندروود من جامعة أوكلاند «أعتقد أن من المهم للأزواج إدراك إمكانية أن يصاب أي منهما بالاكتئاب وأن يطلبوا العون والمساعدة».

وكتبت أندروود وزملاؤها في الدراسة أن تسعة بالمئة من الرجال يعبرون عن إصابتهم بالاكتئاب في إحدى مراحل حياتهم وأن نحو ثلاثة بالمئة ذكروا مرورهم بنوبة اكتئاب في العام الأخير.

وأضاف الباحثون أن الحمل والولادة قد يزيدان خطر الاكتئاب عند الرجال وإن كانت الأبحاث تقليدياً تركز على النساء اللاتي هن أكثر عرضة للاكتئاب خلال الحمل وبعد الولادة.

ونذكر الباحثون أن أبحاثاً سابقة ربطت أيضاً بين الآباء المكتئبين ومعاناة الأطفال من مشاكل عاطفية وسلوكية.

ووجدت الدراسة أن ٢.٣ من الآباء عانوا من أعراض اكتئابية خلال حمل شريكاتهم في حين ظهرت الأعراض على ٤.٣ بالمئة من الآباء بعد الولادة.

وارتبطت أعراض الاكتئاب بين الرجال خلال الحمل بشعورهم بالتوتر أو سوء حالتهم الصحية.

وزاد احتمال ظهور الأعراض بين الرجال الذين حاصرهم التوتر أثناء الحمل أو انتهت العلاقة بينهم وبين أم الطفل أو من كانوا بلا عمل أو لهم تاريخ من الاكتئاب.

وقالت إندرود: ليس بوسع الباحثين أن يحددوا ما إذا كانت أعراض الاكتئاب تسبب سوء الحالة الصحية ومشاكل أخرى أو العكس.

وأضافت: «بالتأكيد هذا يشير إلى أن علينا تقديم المزيد من الدعم للأزواج».

وقال الطبيب النفسي: إن جيمس بولسون بعض الناس قد يشعرون بالذنب لتلقيهم العلاج من الاكتئاب في حين دخل حياتهم مولود جديد.

وأضاف: «فكر في الحصول على العلاج كوسيلة لإصلاح النظام الذي يشمل طفلك».

سعيد: كنت سأعتزل لو لم ينجح ألبومي



كشفت الفنانة المغربية سميرة سعيد أن ألبومها الأخير «عابزة أعيش» كان تحدياً لها، حتى إنها وضعت نجاحه كشرط لاستمراريتها أو اعتزالها الغناء. وقالت: «الحمد لله نجاح الألبوم كان رائعاً وفاق نجاحه كل توقعاتي، وتحديت ذاتي بعدما كنت غائبة سبع سنوات عن طرغ البومات غنائية، فكان نجاح أو عدم نجاح الألبوم يحددان استمراريتي التي كانت على المحك، فيما أن أكمل مشواري باحترام وأقدم أعمالاً ناجحة أو علي أن أفكر بجدي في التوقف عن الفن تماماً».

وداعاً لمساحيق العرق... إليكم الحل!

رغم الاعتناء بالنظافة الشخصية واستخدام المساحيق المزيل للتعرق، توصل العلماء لحل لهذه المشكلة بطريقة غريبة. ووفقاً لدراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا في سان دييغو بالولايات المتحدة أن فرق عرق أحد أفراد الأسرة لا يعاني من المشكلة ذاتها، قد يخفف فعلاً من رائحة العرق. وقام الدكتور كريس كولويرت باختيار شخصين، أحدهما يعاني من رائحة قوية، في حين الآخر لا يكاد يمتلك رائحة على الإطلاق، وطلب من الأخير ألا يستحم لمدة ٤ أيام متواصلة ليتمكن من إنتاج أكبر كمية ممكنة من البكتيريا، على حين طلب من الآخر، الذي يعاني من المشكلة، الاستحمام جيداً وبعبانة، باستخدام صابون خاص مضاد للبكتيريا. بعدها، فرق الدكتور عرق الشخص الذي لا يعاني من المشكلة ببشرة إبط من يعاني منها، وكانت النتيجة مذهلة، إذ اختفت الرائحة لدى من عانى من مشكلة رائحة الإبط الكريهة. ووفقاً للباحثين، استمر أثر هذه النتيجة لمدة ستة كاملة.

خسر شعره بعد استعماله شامبو مشهوراً

ذكرت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية أن الشاب البريطاني لي هاردي (٢٤ عاماً) تفلحاً بخسارة شعره تماماً بعد مرور ٥ أيام على استخدامه شامبو «VO5». وكشفت الصحيفة البريطانية أن هاردي بدأ يغسل شعره بالشامبو المشهور في كانون الثاني الفائت قبل أن يبدأ بالتساقط وأن تظهر التقرحات على فروة رأسه ما اضطره إلى حلقه، مشيرة إلى أن هاردي لم يسبق له أن عانى من مشكلات في فروة الرأس وهو أكد أن حالته لم تتحسن على الرغم من أن الطبيب وصف له شامبو مرطبا. وأوضحت الصحيفة أن هاردي اشتكى للشركة، فعرضت عليه مبلغ ٢١٠ جنيهات إسترليني مقابل تسوية المسألة، مشيراً إلى أنها بدأت تحقيقاتها لمعرفة السبب وراء فقدانه شعره.